ワットコントロール・エルゴメーターバイク
【PEC-7088】

【取扱説明書】

この度は、ワットコントロール・エルゴメーターバイクをお買い上げ頂きまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、組み立て、ご使用の前に必ずお読み頂き、正しくご使用頂きますようお願い致します。

●この取扱説明書はお読みになった後も、大切に保管して下さい。
●製品を他の人に譲渡される場合は、この取扱説明書を一緒にお渡し下さい。
●ご不明な点がありましたら、お買い上げの販売店または弊社まで、お問い合わせ下さい。

株式会社 プラッツ

もくじ

安全にご使用いただくために

■安全上の注意事項

ここで提示する注意事項は製品を安全に正しくお使い頂き、
使用者はもちろん、他の人にも起り得る危険及び損害を事前に
防止する為のものです。
また、注意事項は危険及び損害の大きさや切迫感の程度を明示するために、
誤ったご使用によって起り得る内容を「**警告**」と「**注意**」に区分してあります。

■絵表示の例

警告 取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重症を負う
危険が予想される事を表示しています。

注意 取り扱いを誤った場合、使用者が障害を負ったり、
または物的損害が発生する危険が予想される事を表示しています。

分解禁止行為を表示しています。

必ずお守り頂く事の表示です。

一般的な禁止行為を表示しています。

安全にご使用いただくために

必ずお守りください。

●本製品は健康な方を対象に作られた製品です。
医者の治療を受けている方、または下記の項目に該当する方は必ず担当医に相談してから使用して下さい。
（１）妊娠中または生理中の方
（２）心臓病、高血圧患者など、心臓機能に障害がある方
（３）呼吸器に障害がある方
（４）変形性関節炎、リュウマチの疾患がある方
（５）安静を必要とする方
（６）上記以外にも健康に異常を感じる方
上記事項を守って頂かない場合、事故や身体に異常を起こす危険があります。

●本製品の使用時には必ず四方１ｍ以上十分な空間を維持して下さい。
安全事故の危険があります。

●運動中、身体に異常（立ちくらみ、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、寒気など）を感じたら、すぐに運動を中止して下さい。健康に害を及ぼす恐れがあります。

●ご使用中はハンドルをしっかり握ってください。

●必ず付属のACアダプターを、家庭用100Vでご使用ください。
火災や感電の危険及び機器に異常を来たす恐れがあります。

●保護者の方は、お子様が本製品で遊ばないように注意して下さい。
怪我をする危険があります。

安全にご使用いただくために

⚠ 警告

禁 止

●使用中の際は、お子様の手の届かない所で使用して下さい。
回転するペダルに当たったり、運動されている方にぶつかったりと、危険です。

●次のような状況では使用しないで下さい。
（１）電熱器具や火気類のそばでは使用しないで下さい。
（２）布団や繊維類の上では使用しないで下さい。
（３）製品使用時には、同じコンセントに他の電気装置を同時に繋いで使用しないで下さい。
上記事項を守って頂かない場合、火災の危険及び器具に損傷を来たす事があります。

●商品が濡れていたり、水気のある状態では使用しないで下さい。感電などの事故の恐れがあります。

●使用中、周りの人が本製品や使用者を押したり引いたりする行為はやめて下さい。
事故や怪我をする恐れがあります。

●本体やコンピューターパネルや部品が割れていたり、落ちて内部部品が露出したり、
ボルトの締りが緩い状態、溶接部分が甘くなっている状態では使用しないで下さい。
事故や怪我をする恐れがあります。

●製品の下に手足や体の一部を入れないようにして下さい。
製品に手足を挟んで怪我をする恐れがあります。

●濡れている手でコードを触らないようにして下さい。
感電などの事故の恐れがあります。

●床が平たく、固い所に置いて御使用下さい。お子様が一人で使ったり
手を触れたりしないように必ず注意して下さい。事故の危険があります。

分解禁止

●製品を絶対に分解したり、修理や改造をしないで下さい。
感電及び異常作動を起こし事故の恐れがあります。
修理が必要な時には、弊社フリーダイヤルに御連絡下さい。

安全にご使用いただくために

注意

必ずお守りください。

●運動に適切な服装とシューズを必ず着用しご使用下さい。怪我をする事があります。

●ご使用後又はお手入れや移動の前にはいつもプラグを抜いて下さい。
事故の危険があります。

禁 止

●普段運動をしない方はいきなり過激な運動をしないで下さい。
健康に害を及ぼす危険があります。
●飲酒後や薬物中毒などのように感覚が鈍くなっている時にはご使用をおやめ下さい。
事故に繋がる恐れがあります。
●プラグを挿した状態で長時間放置しないで下さい。
故障及び電力消耗の原因になります。
●万が一、製品を落として損傷又は湿気に当てたりした場合は、ご使用をおやめ下さい。
事故の危険があります。
●室外でのご使用はおやめ下さい。製品寿命短縮の原因になります。
●電源コードで製品を引いたりしないで下さい。故障の原因になります。
●製品にある溝や穴に異物を入れないで下さい。故障の原因になります。
●ベランダに設置する時は、必ず水平状態を確保してからご使用下さい。
製品が傾く原因になります。

安全にご使用いただくために

■運動の前後の注意事項

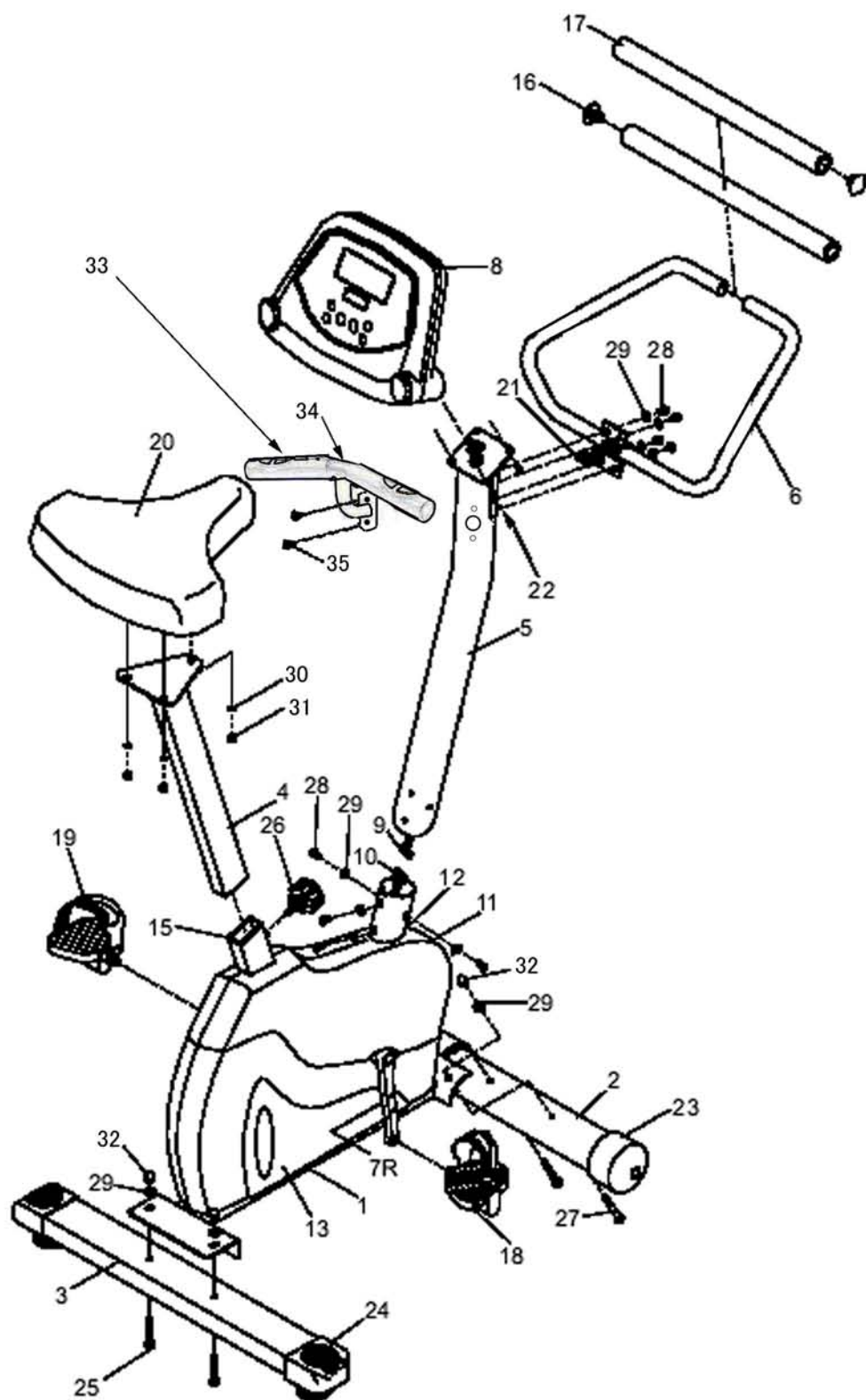
●運動をする前にはいつもボルトとナットの締まり具合を確認し、
割れていたり外れている所が無いか確認してからご使用下さい。
●急に過激な運動をすると心臓や筋肉に無理が掛かりますので、
いつも準備運動を５～１０分、仕上げにも５～１０分運動をして下さい。
●運動前、運動中、運動後には十分に水分を摂って下さい。
●運動中には絶対に呼吸を止めないで運動の強度に合わせて、
自然に呼吸して下さい。
●運動前にアクセサリー類は全て外して下さい。
●緩過ぎないトレーニングウェアとランニングシューズを着用し、
長い髪は束ねてから運動して下さい。

■製品保管時の注意事項

●コンセントから電源コードを抜いて下さい。
●長期間、製品を使わない時は特に注意して下さい。
●いつもきれいな所に製品を保管して置いて下さい。
●製品の全ての表面、特に汗が付いたハンドル部やコントロールパネルの
調節部分:などの付属品は乾いたタオルなどで拭いて下さい。
●保管又は検査をする前には電源プラグを抜いて下さい。

⚠ 警告	本説明書及び一般常識的な安全上の注意を無視して発生した身体的・物質的損傷に関しては責任を負いかねます。

主要部分の名称

17
16
8
33
34
20
29
28
21
6
35
22
5
30
31
4
28
29
26
9
10
12
19
11
15
32
29
2
23
32
7R
29
1
13
27
18
3
24
25

主要部分の名称

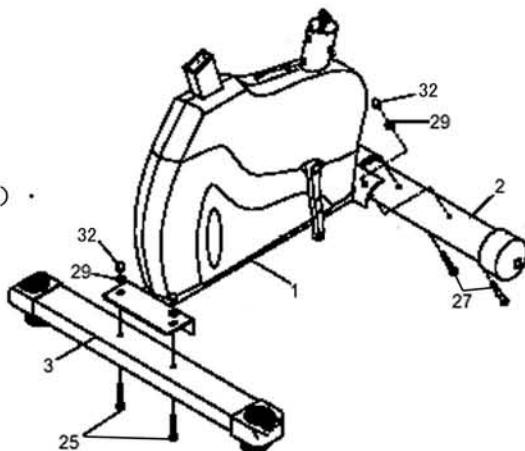
番　号	数　量	名　　称
1.	1	本体フレーム
2.	1	前ベースフレーム
3.	1	後ベースフレーム
4.	1	サドルポスト
5.	1	ハンドルポスト
6.	1	ハンドルバー
7R.	1	クランク(右)
7L.	1	クランク(左)
8.	1	コンピューターパネル
9.	1	コンピューターケーブル(A)
10.	1	コンピューターケーブル(B)
11.	1	チェーンカバー(R−1)
12.	1	チェーンカバー(L−1)
13.	1	チェーンカバー(R−2)
14.	1	チェーンカバー(L−2)
15.	1	本体サドルポスト受け支柱
16.	2	エンドキャップ
17.	2	ハンドル用スポンジ
18.	1	ペダル(右)
19.	1	ペダル(左)
20.	1	サドル
21.	1	パルスコネクターワイヤー
22.	6	M5ビス
23.	2	前ベースフレーム樹脂キャスター
24.	2	後ろベースフレームキャップ
25.	2	M8 × 55(mm)ボルト
26.	1	ノブ付きボルト
27.	2	M8 × 90(mm)ボルト
28.	8	M8 × 20(mm)ソケット用ボルト
29.	12	M8ワッシャ
30.	3	M8スプリングワッシャ
31.	3	M8ナイロンナット
32.	3	M8袋ナット
33.	4	パルスセンサー
34.	1	パルスハンドル
35.	2	M8×25(mm)ボルト

組 立 方 法

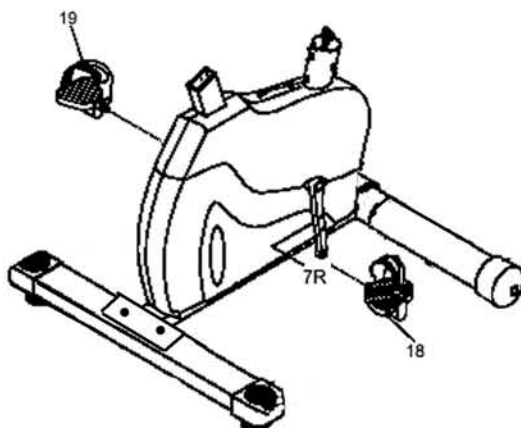
⚠ 注意	❗ 組み立ての際は、手袋等で手を保護して下さい。 指などを挟み込む事故の防止になります。
	❗ 組み立ての際は、床面を保護するシート等を下に敷いてから組み立てを行なって下さい。 床面に傷や汚れが付くのを防止します。

① 前後ベースフレームの取り付け

前ベースフレーム（2）をボルト（27）・ワッシャ（29）・ナット（32）を使い、本体フレーム（1）の前方に取り付けます。その際、ボルトの頭部分が床に当らないように、前ベースフレームの四角形の穴に合わせるように取り付けて下さい。

同様に、後ベースフレーム（3）をボルト（27）・ワッシャ（29）・ナット（32）を使い、本体フレーム（1）の前方に取り付けます。

② 左右ペダルの取り付け

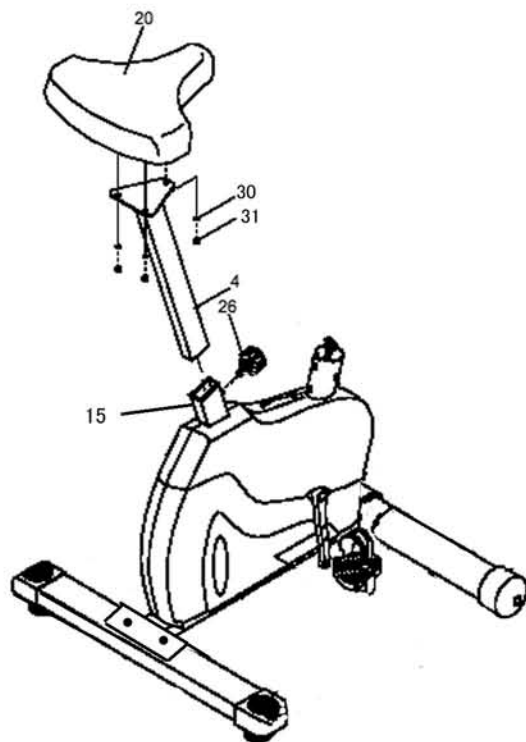
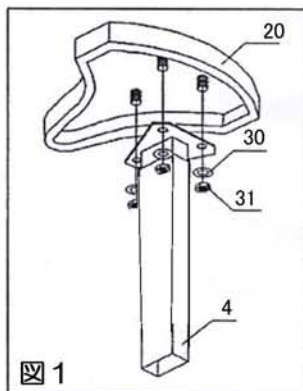
右クランク（7R）に右ペダル（18）を右回転で取り付けます。
同様に、左クランク（7L）に左ペダル（19）を左回転で取り付けます。

確認	ペダルの右・左をご確認下さい。 右ペダルには「R」、左ペダルには「L」のマークが付いています。

組 立 方 法

③ サドルの取り付け

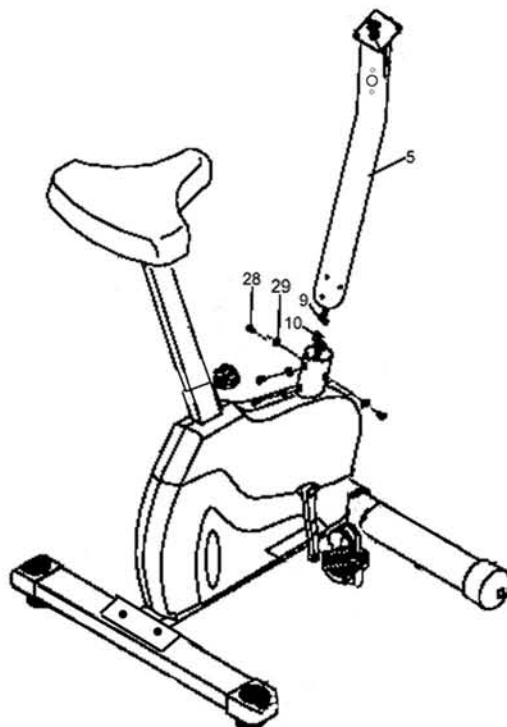
サドル（20）を図１の様に、サドル裏のスプリングワッシャ（30）・ナット（31）を使い、サドルポスト（4）に取り付けます。

サドルポスト（4）を本体の挿し込み部（15）に挿し込み、ノブ付きボルト（26）でお好みの高さに調節し、しっかりと固定します。

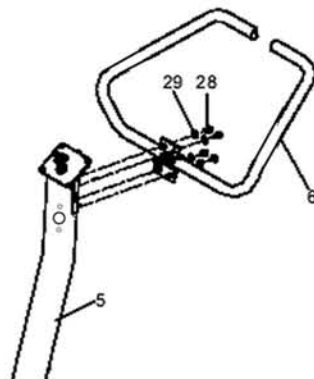
図１

④ ハンドルポストの取り付け

まず、本体側から出ているコンピューターケーブル（A）（10）と、ハンドルポスト（5）の下から出ているコンピューターケーブル（B）（9）を接続します。

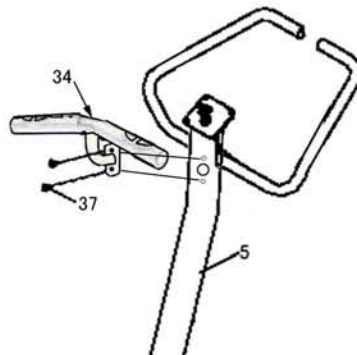
次に、本体にハンドルポスト（5）を挿し込み、ボルト（28）とワッシャ（29）を使い、4箇所固定します。

※ハンドルポストを差し込む際、コンピューターケーブル（A・B）を挟まない様に、充分ご注意下さい。

組 立 方 法

⑤ ハンドルバーの取り付け

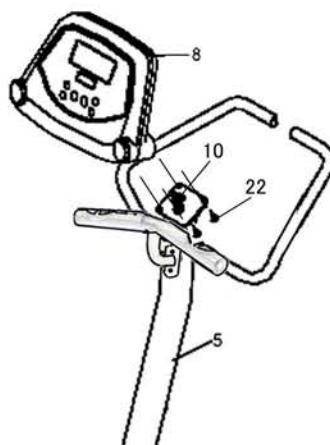
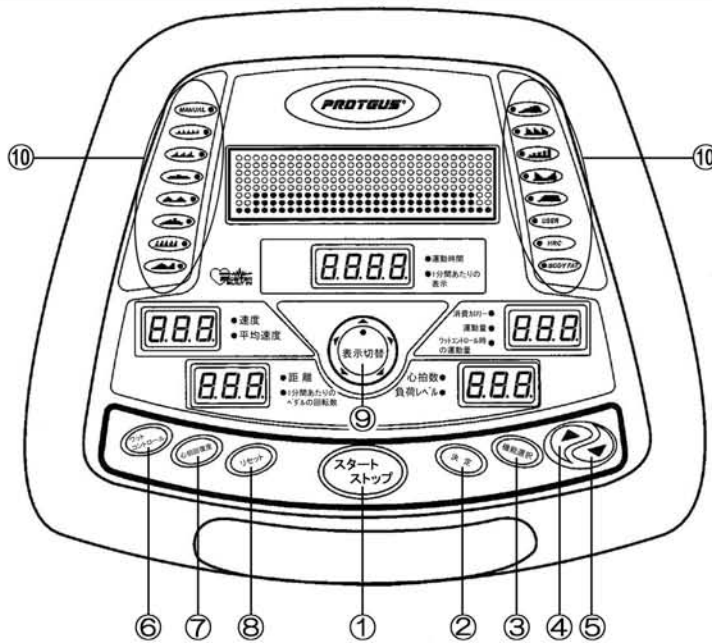
ハンドルバー（6）をハンドルポスト（5）に
ボルト（28）・ワッシャ（29）を使い、
取り付けます。

⑥ パルスハンドルの取り付け

パルスハンドル（34）をハンドルポスト（5）に
取り付けます。

まず、パルスハンドル（34）から出ている
パルスワイヤーをハンドルポスト内へ通し、
ハンドルポストの上部へ出しておきます。
その後、ボルト（37）を使い、ハンドルポストに
固定します。

⑦ コンピューターパネルの取り付け

⑥で、ハンドルポストの上部へ出しておいた
パルスワイヤーを、コンピューターパネル（8）
の裏から出ているワイヤーに接続します。
同時に、ハンドルポスト上部から出ている、
コンピューターケーブル（A）（10）を
コンピューターパネル（8）の裏に接続します。

その後、コンピューターパネル（8）をハンドル
ポスト（5）の上部にM5ビス（22）4個を使い、
固定します。

<u>※ M5ビス（22）×4は、コンピューターパネル（8）の
裏側に仮止めされています。</u>

コンピューターパネル機能及び仕様説明

① スタート/ストップボタン
プログラムのスタート及び一時停止の際に押します。

② 決定ボタン
負荷・時間・距離・消費カロリー・心拍数の目標値を設定します。
ユーザープログラムの場合では、性別・身長・体重・年齢を設定します。

③ 機能選択ボタン
ボタンを押す毎に、表示内容を下記の様に切り替えます。
1回目・・・スクリーンセーバー①
2回目・・・スクリーンセーバー②
3回目・・・液晶画面の表示が消えます。
4回目・・・運動中の表示になります。

スクリーンセーバー①

スクリーンセーバー②

④ アップボタン
プログラムの切替、負荷レベル・性別・身長・体重・心拍数の数値を上げます。

⑤ ダウンボタン
プログラムの切替、負荷レベル・性別・身長・体重・心拍数の数値を下げます。

⑥ ワットコントロールボタン
WATT（運動量）をコントロールしながら運動できます。

⑦ 心拍回復度ボタン
運動終了後の心拍数の回復度を確認できます。

⑧ リセットボタン
2秒以上押すと全てがリセットされます。

⑨ 表示切替ボタン
スキャンボタンを押すと、ランプが点滅し、各項目の表示が5秒おきに変わります。

⑩ プログラムボタン
16種類のプログラムが選べます。

コンピューターパネル機能及び仕様説明

① 『運動時間』
運動時間を00:00～99:59まで表示します。

『1分間あたりの表示』
1分間あたりの表示を秒単位でカウントダウンします。

② 『速度』
速度を0.0～99.0km/hまで表示します。

『平均速度』
運動中の平均速度（km/h）を表示します。
運動終了後に、ストップボタンを押すと表示します。

③ 『距離』
走行距離を0.00～999kmまで表示します。

『1分間あたりのペダルの回転数』
1分間あたりのペダルの回転数を表示します。

④ 『消費カロリー』
消費カロリーを000～999kcalまで表示します。

『運動量』
運動量を0～340Wまで表示します。

『ワットコントロール時の運動量』
ワットコントロール時の運動量を0～340Wまで表示します。

⑤ 『心拍数』
心拍数を表示します。

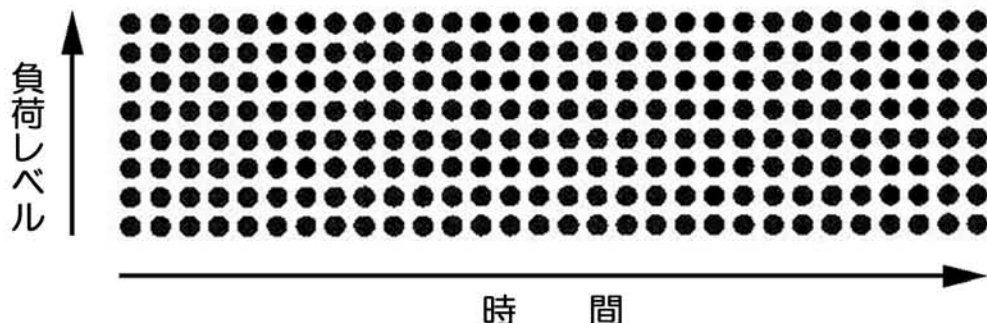
『負荷レベル』
負荷レベルを1～16まで表示します。

コンピューターパネルの付加機能説明

- 運動を停止して4分間放置しておくと、コンピューターパネルの表示が自動的に消えます。

- 運動時間が1分間単位の3秒前になると、「ピッピッピッ」とお知らせ音が鳴ります。

- プログラムで、運動時間・走行距離・消費カロリー・目標心拍数を2つ以上設定した場合、一番早く目標達成した機能が、「ピピピピッピピピピッ」とお知らせ音が鳴り、全ての表示が止まります。
  運動を続けたい場合は、「START」ボタンを1回押すと、表示が再度動きだします。
  その後、二番目に早く目標達成した機能が、再度お知らせ音が鳴ります。

- 時間の設定
  運動時間のプログラムは、下図の縦列1～30までで構成しています。
  運動時間を設定しない場合は、運動時間を30分で設定しており、1つのブロックが1分間間隔で進行していきます。
  運動時間のプログラムを、仮に10分間で設定した場合、全体を10分で構成するようになり、1つのブロックが20秒間隔で進行していきます。

ワットコントロールプログラムの説明

ワットコントロールとは？

ワットコントロールとは、使用中の運動量を一定に保ちながら運動する事です。
ゆっくりこぐと負荷が重くなり、速くこぐと負荷が軽くなります。
本製品は、その運動量（WATT）をコントロールしながら運動する事が出来ます。

① （ワットコントロール）ボタンを押し、（決定）ボタンを押します。
（『CONSTANT　POWER』にランプが点きます。）

② ●目標運動量の設定（30W～340Wまで10W単位で設定可能）
CONSTANT POWERの欄が「140」で点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、（決定）ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、（決定）ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、（決定）ボタンを押します。

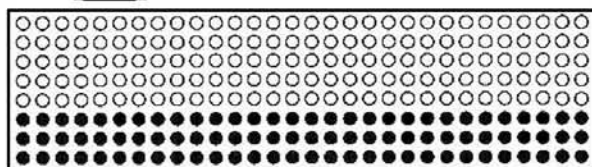
③ 設定完了後、（スタート・ストップ）ボタンを押して運動開始です。
もう一度、（スタート・ストップ）ボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

※ワットコントロールプログラム設定時は、「WATT」の欄には設定した目標運動量の数字が出たままになります。
（数字の変動はありません。）

トレーニングプログラムの説明

① 「マニュアル」プログラム

ペダル負荷やプログラム時間を
任意の数値に設定できます。

① 電源を入れると、MANUAL ボタンのランプが点灯します。
そのまま 決定 ボタンを押します。
プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

② プログラムの設定方法

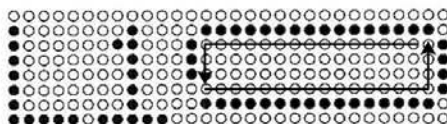
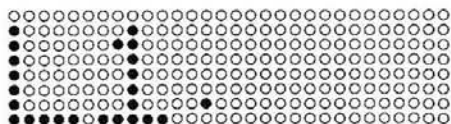
●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、 ボタンで任意の負荷を設定し、決定 ボタンを押します。

●運動時間の設定 （10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、 ボタンで運動したい時間を設定し、決定 ボタンを押します。

●走行距離の設定 （1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、 ボタンで運動したい距離を設定し、決定 ボタンを押します。

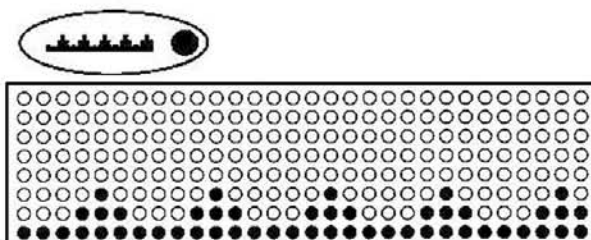
●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、 ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定 ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、 ボタンで目標の心拍数を設定し、決定 ボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート/ストップ ボタンを押して運動開始です。
スタート/ストップ ボタンを押して5秒後に「L1」の画面になり、トラック形態のライン形成になります。
表示内容は、点滅しているドットが、走る速度に合わせて、運動距離が10m過ぎる度に、反時計回りに1つずつ増えていきます。
400mで全てのドットが点灯すると、「L2」になり、もう一度始めから繰り返します。

もう一度、スタート/ストップ ボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でも ボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

② プログラム1

① ボタンを押し、決定ボタンを押します。

プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

② プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

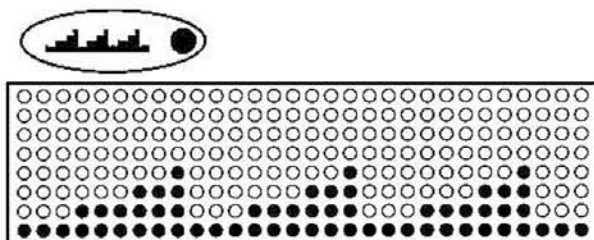
●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート/ストップボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート/ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

③ プログラム2

① ボタンを押し、決定ボタンを押します。

<u>プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。</u>

② プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定

LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）

TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）

DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）

CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）

PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

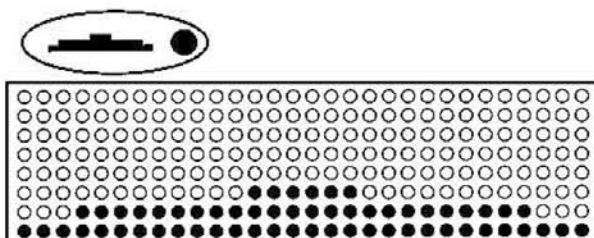
③ 設定完了後、スタート・ストップボタンを押して運動開始です。

もう一度、スタート・ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更

運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

④ プログラム3

① （プログラム3）ボタンを押し、（決定）ボタンを押します。

プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

② プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、（▲▼）ボタンで任意の負荷を設定し、（決定）ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、（▲▼）ボタンで運動したい時間を設定し、（決定）ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、（▲▼）ボタンで運動したい距離を設定し、（決定）ボタンを押します。

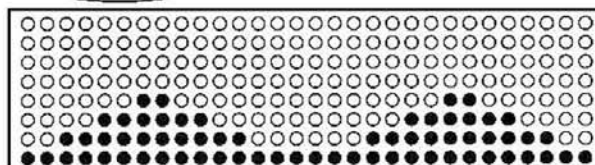
●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、（▲▼）ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、（決定）ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、（▲▼）ボタンで目標の心拍数を設定し、（決定）ボタンを押します。

③ 設定完了後、（スタート/ストップ）ボタンを押して運動開始です。
もう一度、（スタート/ストップ）ボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でも（▲▼）ボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑤ プログラム4

① ボタンを押し、決定 ボタンを押します。

プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

② プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定 ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定 ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定 ボタンを押します。

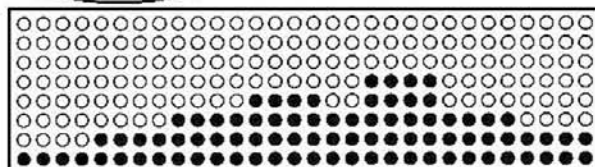
●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定 ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定 ボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート ストップ ボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート ストップ ボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑥ プログラム5

① ボタンを押し、決定ボタンを押します。
<u>プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。</u>

② プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

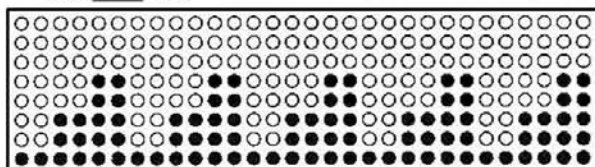
●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート・ストップボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート・ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑦ プログラム6

① ボタンを押し、決定ボタンを押します。

プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

② プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

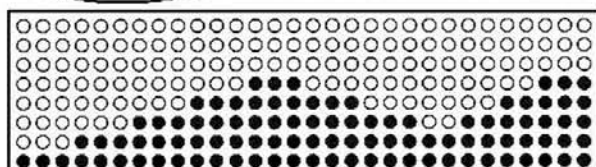
●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート/ストップボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート/ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑧　プログラム7

① ボタンを押し、決定ボタンを押します。
プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

② プログラムの設定方法
●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

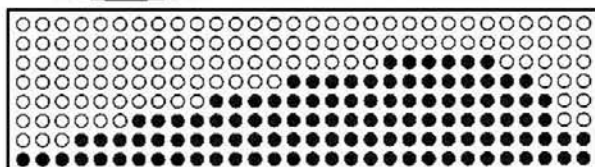
●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート/ストップボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート/ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑨ プログラム８

① ボタンを押し、決定ボタンを押します。

プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

② プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、ENTERボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート/ストップボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート/ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑩ プログラム９

① ボタンを押し、決定ボタンを押します。

プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

② プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート/ストップボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート/ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑪ プログラム10

① ボタンを押し、決定ボタンを押します。

プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

② プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート/ストップボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート/ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑫　プログラム11

①　ボタンを押し、決定ボタンを押します。

プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

②　プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

③　設定完了後、スタート/ストップボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート/ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④　運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑬ プログラム12

① ボタンを押し、決定ボタンを押します。

プログラムの設定をする必要が無ければ、③へ。

② プログラムの設定方法

●負荷レベルの設定

LEVELの欄が点滅しますので、ボタンで任意の負荷を設定し、決定ボタンを押します。

●運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）

TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

●走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）

DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

●消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）

CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

●目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）

PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート・ストップボタンを押して運動開始です。

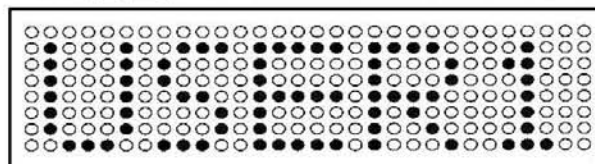
もう一度、スタート・ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更

運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑭ ユーザー設定プログラム

お好みの負荷プログラムを4つ設定する事が出来ます。個人のプログラムとして登録しておくと便利です。

USER1の登録方法

① 電源を入れると、USER ボタンのランプが点灯し、「USER1」の登録画面になりますので 決定 ボタンを 押します。
USER ボタンを押す度に、USER1～4に変わります。

② プログラムの設定方法

1. 運動時間の設定 （10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、▲▼ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

2. 走行距離の設定 （1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、▲▼ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

3. 消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、▲▼ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定 ボタンを押します。

4. 負荷レベルの設定
LEVELの欄が点滅しますので、▲▼ボタンで縦列1目盛り単位でお好みの負荷レベルを設定し、決定ボタンを押します。

5. 目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、▲▼ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

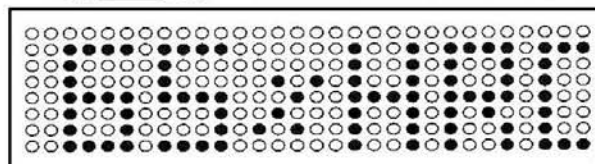
これでユーザー登録の完了です。

③ 設定完了後、スタート/ストップ ボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート/ストップ ボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でも▲▼ボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑮ 目標心拍数プログラム

年齢に応じた目標心拍数の65%・75%・85%を上限に、その数値に達するまでは負荷を重くし、逆に、数値まで達するとその脈拍数をキープする状態で負荷が変化するプログラムです。

① HRC ボタンを押し、目標心拍数を65%・75%・85%の内どれかを選び、決定ボタンを 押します。
HRC ボタンを押す度に、目標心拍数が65%・75%・85%に変わります。

② プログラムの設定方法

1. 運動時間の設定（10：00～99：00迄、1分間単位で設定可能）
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい時間を設定し、決定ボタンを押します。

2. 走行距離の設定（1.00km～999km迄、1.00km単位で設定可能）
DISTANCEの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい距離を設定し、決定ボタンを押します。

3. 消費カロリーの設定（1.0kcal～999kcal迄、1.0kcal単位で設定可能）
CALORIESの欄が点滅しますので、ボタンで運動したい消費カロリーを設定し、決定ボタンを押します。

4. 年齢の設定
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで年齢を設定し、決定ボタンを押します。

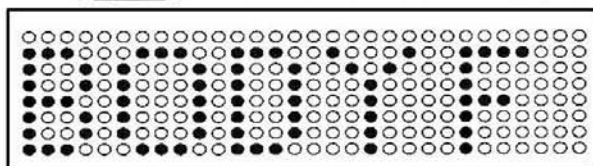
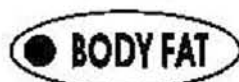
5. 目標心拍数の設定（60～220迄、1単位で設定可能）
PULSEの欄が点滅しますので、ボタンで目標の心拍数を設定し、決定ボタンを押します。

③ 設定完了後、スタート/ストップボタンを押して運動開始です。
もう一度、スタート/ストップボタンを押すとメーターの作動が停止します。

④ 運動中の負荷レベルの変更
運動中でもボタンで負荷レベルを変更できます。

トレーニングプログラムの説明

⑯ 体脂肪コントロールプログラム

体脂肪率を測定し、その内容から理想の
体脂肪率にする為のプログラムが、
自動的に運動時間30分で設定されます。

① (BODY FAT) ボタンを押すとランプが点灯しますので、(決定)ボタンを押します。

② プログラムの設定方法

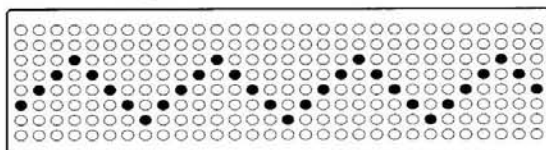
1.ユーザーNo.の設定
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで1～4の間で設定し、(決定)ボタンを押します。
※但し、0は記録されません。

2.性別の設定
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで0（男性）か1（女性）を設定し、(決定)ボタンを押します。

3.身長の設定
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで身長を設定し、(決定)ボタンを押します。

4.体重の設定
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで体重を設定し、(決定)ボタンを押します。

5.年齢の設定
TIMEの欄が点滅しますので、ボタンで年齢を設定し、(決定)ボタンを押します。

③ 設定完了後、(スタート ストップ)ボタンを押し、ハンドルパルスを握り、体脂肪を測定します。

④ 測定後、ボタンを押す度に、TIMEの欄に下記測定結果が表示されます。

●FAT WEIGHT･･･体脂肪量（kg）

●BODY　TYPE･･･TYPE1：超やせ型
TYPE2：やせ型
TYPE3：理想型
TYPE4：肥満型
TYPE5：超肥満型

●T.H.R･･･目標心拍数

●B.M.I･･･肥満度指数
体重1kgあたりの基礎代謝量。

●B.M.R･･･基礎代謝率（kcal）
全く体を動かしていない状態で、常に使っているエネルギー（kcal）

●BODY　FAT RATIO･･･体脂肪率（%）

⑤ 設定完了後、(スタート ストップ)ボタンを押して運動開始です。
もう一度、(スタート ストップ)ボタンを押すとメーターの作動が停止します。

正しい体脂肪測定の為に

●正しい体脂肪測定姿勢

1.バイクにまたがります。

2.イラストのように電極部を握ります。

3.腕を伸ばした状態で、測定中は、ヒジを伸ばし身体を動かさないようにします。

●誤った測定姿勢

1.ヒジが曲がっている。

2.測定中に腕、身体が動いている。

3.腕の位置が極端に高い、または低い。

4.指が十分に電極部に接していない。

☆エクササイズ中に心拍数を計測したい場合は、電極部に両方の手のひらをのせます。その際には、測定中の姿勢を気にする必要はありません。

故障かな・・・！？

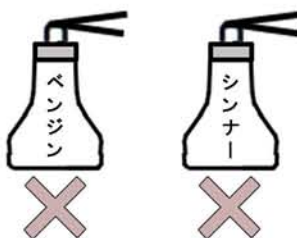
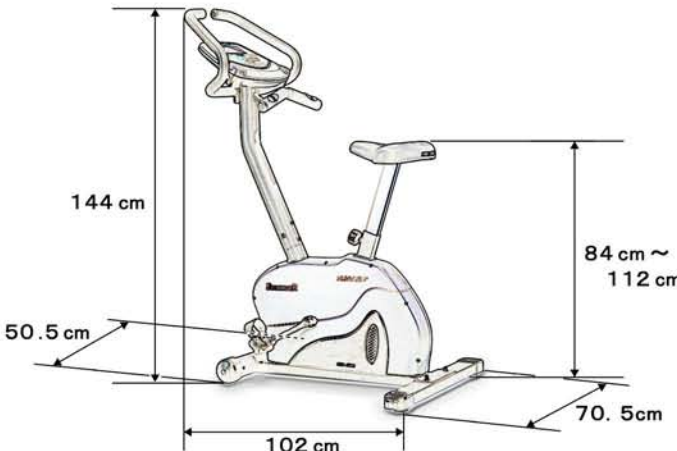
下記項目で確認してください。

症　状	点検箇所	対処方法
電源プラグをコンセントに差し込んでもコンピューターパネルに何も表示しない。	電源プラグが、コンセントにしっかり入っていますか？	電源プラグをコンセントにしっかり入れてください。
コントロールパネルに"ERROR"表示が出ている。	「EROOR」表示・・・事故故障診断機能 ⇒「ERROR」が表示されると、電源を入れ直すと正常に作動します。 ⇒もう一度動かしても、続けて「ERROR」が出る場合は、弊社フリーダイヤルまでご連絡下さい。	
ハンドルパルスが感知しない。	●ハンドルパルスを少しだけ握って手を外していませんか？ ●ハンドルパルスを片手だけで握っていませんか？	●ハンドルパルスは、約15秒間握らなければ、正確な測定値が表示されません。 ●ハンドルパルスは必ず両手で握って下さい。

お手入れ・点検

● お手入れ

・製品が汚れた際は、石鹸水や、中性洗剤を少し含ませた水を湿らせた布で磨いて下さい。

・製品に水を散らしたり、ベンジン・シンナー・オイル類・粉末洗剤などで磨いたり、殺虫剤を撒いたりしないで下さい。
ひび割れや感電、火災の危険があります。

・コンピューターパネルのお手入れ時には、湿り過ぎた布や水気の多いものでは磨かないで下さい。

● 点 検

・各部分のボルト・ナットの締まり具合を確認し、常に硬く締めて下さい。

商品の仕様

	家庭用品品質表示に基づく表示		
品番	PEC-7088		
品名	ワットコントロール・エルゴメーターバイク		
寸法	144 cm / 84 cm ～ 112 cm / 50.5 cm / 102 cm / 70. 5cm		
梱包サイズ	910×280×650 （cm）		
梱包重量	48. 5kg	本体重量	45. 5kg
材質	本体：スチールパイプ　シート：ビニールレザー コントロールパネル：ABS樹脂 ハンドル保護材：ウレタン 各部エンドキャップ：ABS樹脂		
定格電圧	AC100V　50／60Hz		
定格消費電力	60W		
耐過重	120kg		
原産国	台湾		

■アフターサービスについて

お客様保管用です

- この バイク には保証書を添付致しております。「販売店、購入日、お名前」等を記入した上で、保証内容をよくお読みいただき、大切に保管しておいて下さい。
- 保証期間はお買上げ日から1年間です。
- サービスをご依頼される前に、今一度この取扱説明書をよくお読み下さい。それでも異常がある場合は、上記フリーダイヤルへご相談下さい。その際製品名、故障内容をお申し付け下さい。
- その他のアフターサービスについてご不明な点がございましたら、上記フリーダイヤルへお申し付け下さい。（平日AM 9:00～PM5:00）

ワットコントロール・エルゴメーターバイク　保証書

品番　PEC−7088

	対象部分	期間（お買上げ日より）
保証期間	本　体	1 ヵ 年
お買上げ日	年　月　日	
お客様	ご住所	
	お名前　様	
	お電話　（　）	

本書は、本書記載内容（裏面記載）で無料修理を行うことをお約束するものです。
お買上げ日から左記の期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、お買上げ販売店に修理をご依頼下さい。

販売店	

〈無料修理規定〉

1. 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は無料修理いたします。

2. 保証期間内に故障して、修理をお受けになる場合には、お買上げの販売店にご依頼下さい。修理のさいには本書をご提示下さい。修理は極力、部品交換でお願いします。もし出張修理を行った場合には、出張に要する実費を申し受けます。

3. 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
   （イ）使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障および損傷
   （ロ）お買上げ後の落下等による故障及び損傷
   （ハ）火災、地震、水害、落雷その他天災地変、異常電圧による故障及び損傷
   （ニ）一般家庭用以外に使用された場合の故障及び損傷
   （ホ）本書の提示がない場合
   （ヘ）本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合

5. 本書は日本国内においてのみ有効です。

6. 本書は再発行致しませんので紛失しないよう大切に保存して下さい。

※ この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明な場合は、お買上げの販売店にお問い合わせ下さい。